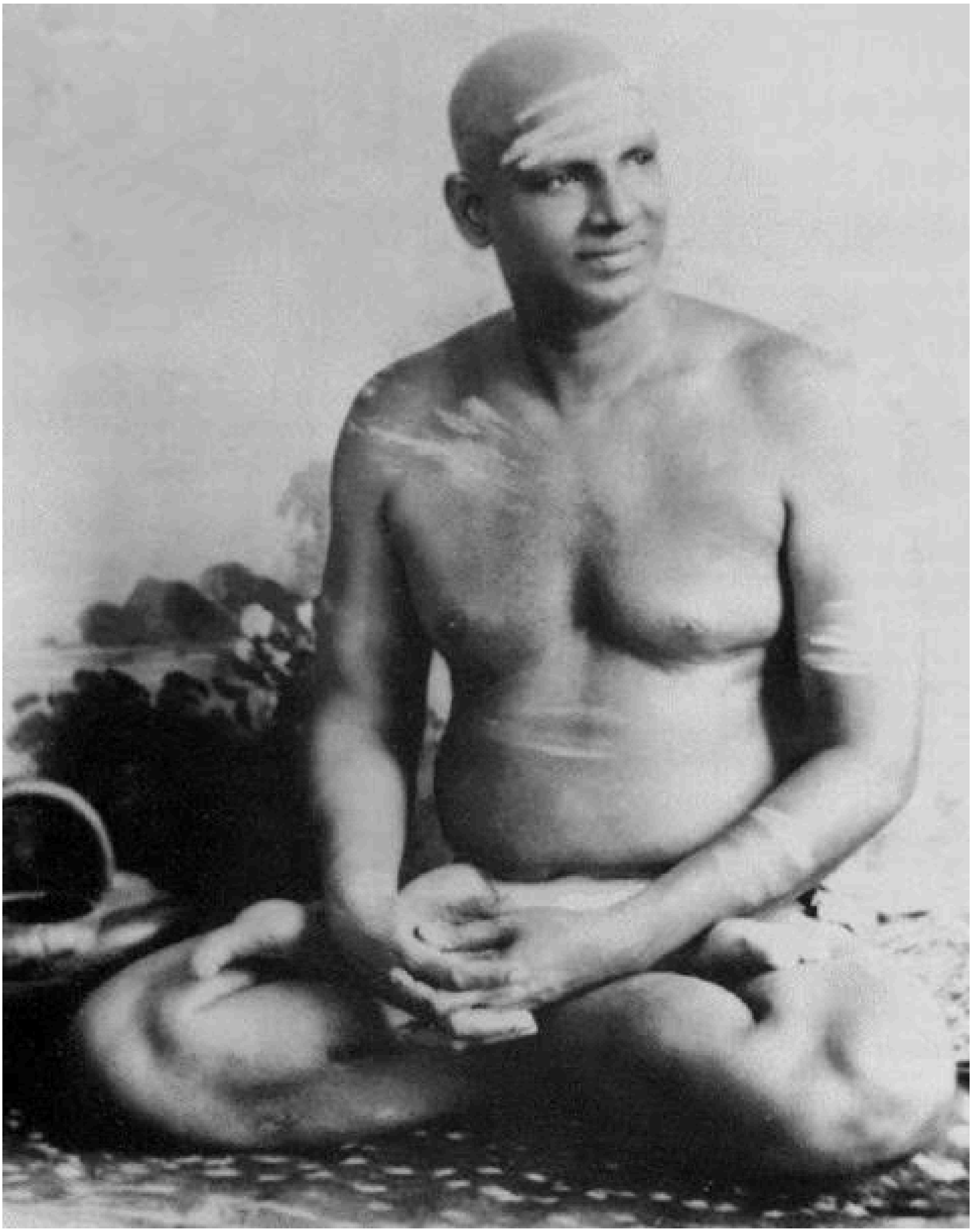
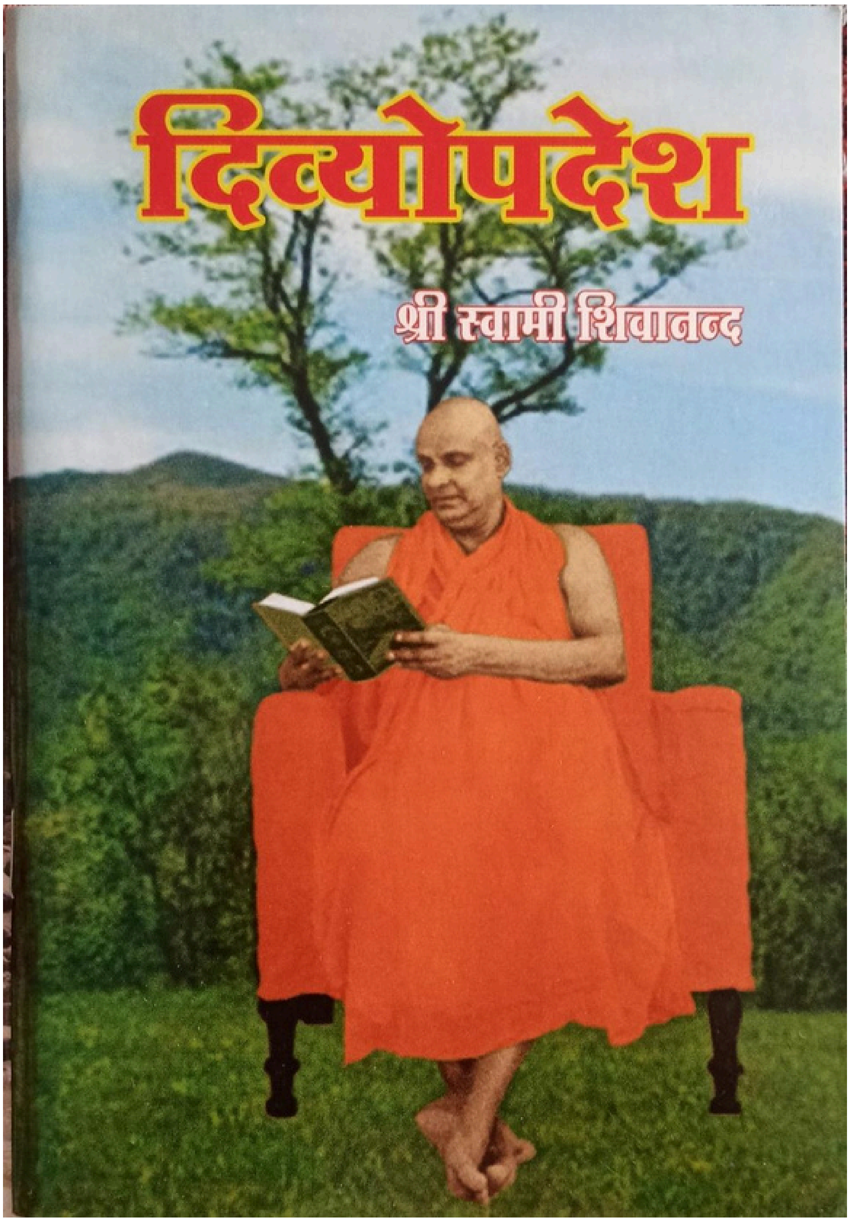



दिव्योपदेश
श्री स्वामी शिवानन्द

दिव्योपिश

लेखक

श्री स्वामी दशवानन्द सरस्वती

अनुविाक

श्री ज्ञानेश्वर शास्त्री वमाा

प्रकाशक

ा दिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय : शवानन्दनगर२४९१९२

शिला: शिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड (शहमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम शहन्दी संस्करण : १९६५

शितीय शहन्दी संस्करण :१९७७

तृतीय शहन्दी संस्करण : १९८८

चतुथथ शहन्दी संस्करण : १९९६
पंचम संस्करण :२००९
षष्ठ शहन्दी संस्करण :२०१६
सप्तम शहन्दी संस्करण : २०२२
(५०० प्रशतयााँ)

ISBN 81-7052-116-5

HS39

PRICE:40/-

'द शिवाइन लाइफ सोसायिी, शवानन्दनगर' के शलए स्वामी
पद्मनाभानन्द िारा प्रकाशत तथा उन्हीं ंके िारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकेिमी प्रेस, पो. शवानन्दनगर-२४९ १९२,
शिला शिहरी गढ़वाल, उत्तराखण्ड' में मुशित ।
ForonlineordersandCataloguevisit:dlsbooks.org

प्राक्कथन

इस िशिल शवश्व में िीवन एक अबोध्य रहस्य है िो इस संसार तथा ईश्वर-दोनों ंको ही युगपत् स्पशथ करता है। िीवन का स्रोत है ईश्वर, और इसका प्रकिीकरण होता है इस नामरूपात्मक संसार में। िब मानव-िीवन का ईश्वर के साथ सचेतन सम्पकथ समाप्त हो िाता है तथा वह मूल-सत्ता से पृथक् हो िाता है, तब वह संसार-प्रशिया में फाँस िाता है। इसके कुपररणाम हैं-शवपशत्त, दुःख, पीडा, शोक तथा वेदना । िब मानव-प्राणी ऐसी पररस्थथशत से

ग्रस्त हो िाते हैं और ईश्वर के प्रशत उनकी िागरूकता समाप्त हो िाती है, तब भगवत्कृपा तथा आत्मसाक्षात्कार-प्राप्त सन्त-महात्मा उन्हें इस बन्धनकारी पररस्थथशत से मुक्त होने का उपाय बताते हैं, और उनके मूल-स्रोत से उनके आन्तररक सम्पकथ को पुनथथाथशपत करते हैं। अपने आध्यास्त्मक शवस्मरण के कारण मानव-प्राणी शिस शास्न्त और परमानन्द को खो बैठा है, उसे वे पुनः प्राप्त हो िाते हैं।

पूिनीय गुरुदेव स्वामी शवानन्द िी एक प्रबुद्ध सन्त थे। बीसवीं ंशती में संसार ने मानव के मन को पूवाथपेक्ष अशिक प्रभाशवत शकया है और उसके िीवन में ईश्वर के शलए कोई थथान नहीं ंछोडा है। ऐसे समय में पूिनीय गुरुदेव ने ईश्वर के साथ मानव के सम्बन्धों ंको पुनःथथाशपत करने में सहायता प्रदान की है। 'शदव्योपदेश' उनके भौशतक िीवन की अस्न्तम कृशत है। इसका स्वाध्याय करके हमें शदव्य प्रज्ञा का वह िीवन-प्रदायक अंश प्राप्त होता है, शिसकी सहायता से हम आध्यास्त्मक रूप से पुनिीशवत हो उठते हैं और पुनः परम तत्त्व से समस्वररत िीवन व्यतीत करने लगते हैं। यह कृशत मानव-िाशत के शलए प्रसाररत एक महान् सन्त का अस्न्तम सन्देश है िो मानवता के प्रशत उनके असीम प्रेम से शनःसृत हुआ है।

मैं कामना करता हूँ शक इस पुस्स्तका का स्वाध्याय पाठकों ंको आन्तररक प्रबोिन तथा वांशछत सान्त्वना प्रदान करे।

- स्वामी शचदानन्द

दिव्योपिेश

प्रथम अध्याय

१. 'मैं शरीर हाँ' यह सोचना अशवद्या है। 'मैं परम शुद्ध चैतन्य हाँ यह सोचना शवद्या है।

२. ीविनोपयोगी दशथन ही िमथ कहलाता है।

३. यह दुभाथग्य की बात है शक हम आस्त्मक स्वतन्त्रता का मूल्य चुका कर सांसाररक सुखों ंको खरीदते हैं।

४. आध्यास्त्मक अभ्युत्थान के शलए दो ही सहायक तत्त्व हैं-सेवा और त्याग-भाव। ५. आत्मा को शब्ों ं की सीमा में बााँिा नहीं ंिा सकता। यह तो अनुभूशतयों ंिारा गम्य है।

६. अपनी इच्छा पूरी करके कोई मनुष्य पूणथ नहीं ंबन सकता- अपूणथता और असन्तोष उसे सताते ही रहेंगे। इच्छा के शवमोचन में ही सुख है।

७. अपने हृदय-क्षेत्र में भस्क्त-भाव के बिी बोइए, इसे लगन से सीशचए। इसके चारों ओर सत्संग की बाड लगा दीशिए, शिससे कामाशद शवकारों के रूप में पशुओं का प्रवेश न हो सके। यशद आप ऐसा करेंगे, तो कालान्तर में शास्न्त और आमोद की फसल आपके हाथ लगेगी।

८. क्या आप ईश्वर से तादात्म्य चाहते हैं? शफर तो आपको तृण की भाँशत नम्र, शशु की भाँशत शनदोष और गोशपयों की भाँशत अनुरक्त बनना पडेगा।

९. यशद आप ब्रह्म-साक्षात्कार करते हैं तो यह आपकी बौस्द्धक खिो ही नहीं, आध्यास्त्मक शविय भी मानी िायेगी।

१०. श्रद्धा के माध्यम से माया का वह आवरण हिा दीशिए िो ईश्वर पर छाया हुआ है। अब आप उनसे सम्पकथ थथाशपत कीशिए और उनमें समा िाइए, यही आपका गन्तव्य रहे!

११. श्रद्धा के शबना की गयी प्राथथना 'अरण्य-रोदन' है।

१२. सहृदयता से आप महान् बनते हैं, िब शक दानवता का दामन पकड कर आप पशुओं की कोशि में पहुाँचते हैं।

१३. बि नाम और रूपों का निाक खतम होता है, तब ब्रह्मशवद्या का अवतरण होता है।

१४. अपने स्वरूप को पहचानें' - यही आपकी बुस्द्धमत्ता है।

१५. बि आपमें शदव्य गुणों की श्रीवृस्द्ध होगी, तो मन वैषशयक सुखों से अपने-आप शसमि िायेगा।

१६. ईश्वर में सभी प्राशणयों का समावेश है और सभी प्राशणयों में ईश्वर का समावेश है।

१७. सूयोदय के प्रकाश से िैसे फूलों की पंखुशडयााँ उघड िाती हैं, वैसे ही आप ईश्वर के प्रकाश के समक्ष अपने हृदय की पंखुशडयों को उघड िाने दीशिए।

१८. ज्ञानाशि में शुद्ध हो कर सिाक परमात्म-पद को प्राप्त करता है।

१९. वासना की अशि आपके अन्तुःकरण को शवदग्ध करती है।

२०. आप अपनी प्रत्येक अनुभूशत के साथ कुछ-न-कुछ शवकास तो करते ही हैं।

२१. आपकी बाह्य पररस्थथशतयााँ भी आपके आन्तररक अभ्युत्थान में सहायक होती हैं।

२२. आध्यास्त्मक अभ्युत्थान के सोपान हैं िमशुः कमथ, उपासना, ध्यान और साक्षात्कार।

२३. अनन्त िीवन-चि में 'मृत्यु' तो एक आवती घिना है।

२४. सभी अच्छे शवचार कालान्तर में अच्छे कमों को िन्म देते हैं।

२५. ईश्वर ही परम सुख का मूल है।

२६. मिथ ही श्रेष्ठ िीवन की कुंिी है।

२७. परमात्मा से तादात्म्य ही मानवि–ीवन की मंशिल होनी चाशहए।

२८. शुभ कमथ की पररभाषा यही है शक हम इससे ईश्वर के प्रशत उन्मुख हों।ं

२९. सत्य का साक्षात्कार ही ज्ञान है।

३०. राग, िेष और भय अशवद्या से प्रसूत हैं।

३१. मिथ का उद्भव भय से होता है; लेशकन भस्क्त और उपासना के बाद ईश्वर-साक्षात्कार में इसकी पररसमास्प्त होती है।

३२. त्याग-भाव को अपना कर आप ईश्वर के साम्राज्य में प्रवेश कर सकते हैं।

३३. बि बाह्य सुखों ंका पररत्याग शकया िाये, तो आन्तररक सुख प्रकि होता है।

३४. त्याग का अशभमान िन के अशभमान से भी ज्यादा खतरनाक है।

३५. मिथ उस परम पुरुष के साक्षात्कार में शनशमत्त है, शिसे ईश्वर कहते हैं।

३६. पंचभूतों ंका अशतिमण कर आप अमर आत्मा में शनवास कीशिए।

३७. शववेकी पुरुषों ंके अनुभव से संसार 'नश्वर' है; शकन्तुु सन्तों ंकी दृशि में यह 'ईश्वर का ही रूप' है।

३८. मन, वचन और कमथ में साम्य लाने की कोशश कीशिए। मन में कुछ सोचना, वचन से कुछ अन्य बात ही बोल देना और कमथ से कोई तीसरा कमथ कर गुिरना अच्छा नहीं ंहै।

३९. सांसाररक शवचारों ंके कुहरे से ईश्वर का स्वरूप ढका रहता है।

४०. बि शववेक का सूयोदय होता है, तब कुहरा शमि िाता है, शफर ईश्वर का स्वरूप प्रत्यक्ष होता है।

४१. शकसी सािारण स्रोत से असािारण घिना का संचार हो िाता है।

४२. प्रत्येक सूयोदय के साथ िीवन को नये शसरे से प्रारम्भ कीशिए।

४३. िहााँ प्रेम है, वहााँ शास्न्त और सौमनस्य हैं।

४४. कामना का दूसरा नाम है दररिता, अपूणथता-यही नहीं,ं मृत्युु भी।

४५. ईश्वर के प्रशत एकांगी प्रेम में अत्यशिक भावनाओं ंका पुि दीशिए।

४६. ज्ञान और अज्ञान िमशुः पुण्य और पाप से अशभशहत हैं। ४७. स्वाथथ और शनुःस्वाथथ िमशुः पाप और पुण्य के पयाथय हैं।

४८. पररवतथनशील संसार शिस पररवतथनशवहीन तत्त्व से पररचाशलत है, उसे परमात्मा कहते हैं।

४९. अपने शववेक-बल से व्यशि-चेतना को समशि-चेतना में समाशहत कीशिए।

५०. पूणथव की शदशा में प्रशस्त पथ का नाम है–मथ ।

शितीय अध्याय

१. ईश्वर अपने भक्त के प्रारब्ध को अपने ऊपर ले लेता है।

२. अपनी भलाई के शलए शकया गया काम 'बन्धन' है, िब शक बहुिनशहताय शकया गया काम सब बन्धनों ं से 'मुस्क्त' के शलए है।

३. कोई काम िो हम िान-बूझ कर करते हैं, अनिाने में आदतों ंका िनक होता है।

४. छोिा-से-छोिा भी कोई काम चररत्र पर अपना प्रभाव छोडता है।

५. हम शितना ही अपने पास ईश्वर की उपस्थथशत का अनुभव करें, उतना ही हम अपने को शनभथय अनुभव करेंगे।

६. आपका हृदय सुपावन मस्न्दर है। इसमें भगवान् की प्रशतष्ठा कीशिए।

७. शास्न्त और सुख केवल सत्संग के पररणाम हैं।

८. िब ईश्वर के प्रशत अनुराग बढ़ता है, तब भक्त कुछ और नहीं ंचाहता; वह केवल ईश्वर का साशिध्य चाहता है।

९. ईश्वर िब आप पर कृपावान् बनता है, तो अपने को आपके गुरु के रूप में प्रकि कर देता है।

१०. ईश्वर की प्राथथना प्रारम्भ में स्वाथथ-भाव से की िाती है, लेशकन बाद में वह शनु:स्वाथथ बन िाती है और सािक के मन को पशवत्र करती है।

११. प्रेम का पुरस्कार अथवा प्रशतशि वह अपने में स्वयं है। १२. आत्मा और परमात्मा दोनों ंमें कोई भेद नहीं ंहै। १३. अतीत में शकये गये पुण्य-कमथ शववेक और वैराग्य के िनक होते हैं।

१४. वासनाओं ंके क्षय से आत्मज्ञान की प्रास्प्त होती है। १५. िो 'एक' है वह सत्य है, िो 'अनेक' है वह असत्य है और बदलने वाला है।

१६. संसार के रंगमंच पर ईश्वर अशभनेता भी है और दशथक भी। १७. आत्मा एक और अक्षय है, शफर भी

उसने अनेक नाम-रूप िारण शकये हैं।

१८. ईश्वर की अशभव्यस्क्त ही संसार है, वह एक से अनेक रूपों ंमें प्रकि होता है।

१९. व्यशि और समशि में अनुसूयूत सत्ता एक ही है।

२०. आत्मा या परमात्मा साक्षी है तथा यही मन का स्वामी है।

२१. मन अनुभव करता, सोचता और वस्ुतुओं ंका ज्ञान प्राप्त करता है।

२२. आत्मानुशासन का बिी बोइए। उसे प्ेरेम के िल से साशचए। उसके चारों ंओर ईश्वर के नाम की बाड लगा दीशिए। िो वृक्ष पनपेगा, वह अमर फल को प्रदान करेगा।

२३. सािना का उद्देदेश्य होना चाशहए 'अशवद्या का ध्ंवंस'।

२४. वेदान्त कोई दाशथशनक शसद्धान्त नहीं ंहै, यह आत्म- साक्षात्कार का शियात्मक रूप है।

२५. प्ेरेम वह सररता है, शिसमें अवगाहन कर परम शास्न्त शमलती है।

२६. मनुष्य में तीन चीिें वास करती हैं-मनुष्यता, पशुता और शदव्यता।

२७. संसार-सागर में िूबते हुए के शलए प्राथथना ही शतनके का सहारा है।

२८. आप कभी-कभी कुछ सुनने या देखने में असमथथ रहते हैं, कारण शक आपका मन वहााँ नहीं ंथा। इससे स्पि हो िाता है शक इस्न्द्रयों ंका कायथ-कलाप मन के संयोग से ही होता है।

२९. प्रत्ेयेक संघषथ से आपका कुछ-न-कुछ उशिकास तो होता ही है।

३०. ईश्वर अनुभूशतगम्य है, िब शक ब्रह्म सकल अनुभूशतयों ंसे परे है।

३१. ईश्वर सगुण है, िब शक ब्रह्म शनराकार और शनगुथण है।

३२. ईश्वर प्ेरेम-स्वरूप है, िब शक ब्रह्म ज्ञान-स्वरूप है।

३३. सामान्य व्यस्क्त के शलए यह शवश्व शवशवि शवषयों ंसे पूणथ है, सािक के शलए यह भगवान् की अशभव्यस्क्त है; शकन्ुतु सन्त के शलए यह स्वयं भगवान् है।

३४. अपने हृदय को शवशुद्ध करके उस एकान्त प्रकोष्ठ में ईश्वर का आवाहन कीशिए।

३५. मोमबत्ती अपने-आपको िला कर प्रकाश फैलाती है। आप भी शनष्काम सेवा िारा अपने कुसंस्कारों ं को िला कर ज्ञान-रूपी प्रकाश को फैलाइए।

३६. प्रातुःकाल भगवान् का नाम लेते हुए शबस्तर से उशठए, शदन-भर उसका नाम लेते हुए काम कीशिए और रात को उसका नाम ले कर ही शवश्राम कीशिए।

३७. अपने िीवन को ईश्वरमय बन िाने दीशिए।

३८. इस अनन्त सृशि में समय का क्या मूल्य है?

३९. आत्म-शनष्ठ िीवन अनन्त और अपररसीम है।

४०. अपनी आँखें उठा कर ईश्वर की मशहमा और गररमा को देस्खए।

४१. िो ईश्वर को प्राप्त कर लेता है, उसे भूख-प्यास नहीं ंसताती ।

४२. िीवन की सभी बुराइयों ंकी औषशि है-प्रेम।

४३. सभी प्रकार के िन्त्ीि ंसे रशहत िो अिैतावथथा है, उसे 'तुरीय' कहते हैं।

४४. अिैत स्वरूप का ज्ञान ही आध्यास्त्मक अभ्युत्थान का चरम लक्ष्य है।

४५. आध्यास्त्मक पररपूणाथवथथा में पहुँच कर अिैत-तत्त्व की पहचान कीशिए।

४६. एक अन्धा व्यस्क्त शकसी वसुतु को देख भले ही न सके, लेशकन अनुभव से उसे िान लेता है; शकनुतु िो आत्मज्ञान से रशहत अथाथत् अन्धे हैं, वे तो शकसी वसुतु को देख कर भी उसकी परम सत्ता को नहीं ंपहचान पाते।

४७. मन स्वयं-प्रकाश वसुतु नहीं ंहै। यह परम चैतन्य से अपने शलए प्रकाश माँगता है।

४८. तमोगुण को रिगुण से िीशतए। शनष्काम सेवा िारा रिगुण को सत्त्व में पररणत कीशिए। आत्मज्ञान से सत्त्व का भी अशतिमण कर िाइए।

४९. बि सिाक में सत्त्वगुण की अशभवृस्द्ध होने लगती है, तब उसमें शदव्यता भरने लगती है।

५०. बि मन शान्त रहता है, उसमें सत्य-तत्त्व का प्रशतशबम्ब शदखायी पडता है।

५१. मन एक बार में एक ही शवषय का शचन्तन कर सकता है।

५२. मन को माया भी कहते हैं। यह प्रकृशत का शवकार है।

५३. शनकृि मन आपका शत्रु है, िब शक उत्कृि मन आपका शमत्र है।

तृतीय अध्याय

१. पीडा और संघषथ के शबना तत्त्वज्ञान नहीं ंशमल सकता है। २. मनुष्य में एक अशवनश्वर तत्त्व शवद्यमान् है। वह मन, बुस्द्ध, शरीर या प्राण में से एक भी नहीं ंहै। उसे िानने वाला अमर हो िाता है।

३. बुस्द्ध कारण शरीर का प्रतीक है।

४. अपररसीम आनन्द का िार उन्मुक्त करने वाली कुंिी का नाम समाशि है।

५. शनिथनता, पशवत्रता और शवनम्रता को अपना कर आप अमर-पद तथा शाश्वत शास्न्त को प्राप्त कर सकते हैं।

६. अशि के सम्पकथ से िैसे लोहा गरम और लाल हो उठता है, वैसे ही प्रकाश-पुंि आत्मा के सम्पकथ से बुस्द्ध भी प्रकाशमान हो उठती है।

७. बाल की खाल शनकालने वाली तकथ-शवशि से आप आध्यास्त्मक शवकास कदाशप नहीं ंकर सकते।

८. प्ेरेम थोडा ही करें, लेशकन हमेशा करें।

९. आत्म-साक्षात्कार की कुंर्ी है सत्संग, िार है गुरु-वाक्य, मागथ है शास्त्रोपदेश तथा शनवास है उसका हृदय-मंच।

१०. अन्तु:करण की शुद्धता से पूणथव-पद की भूशमका शुद्ध होती है तथा आत्म-साक्षात्कार में उसका पयथवसान हो िाता है।

११. बार-बार अपने से प्रश्न कीशिए- 'यह िीवन क्या है? हम कहााँ से आये हैं? हमारा अन्त कहााँ है?'

१२. अमर िीवन का प्रवेशिार है मृत्यु ।

१३. अन्तु:करण की शुद्धता परमानन्द-पद की िननी है।

१४. अपने आत्मा को, तथाशवि संसार को, ब्रह्म का स्वरूप ही समझना चाशहए।

१५. संसार को संसार के रूप में देखें तो यह सापेक्ष सत्य है, िब शक संसार को परमाथथ के रूप में देखें तो यह सनातन कहलायेगा।

१६. यशद आपकी दृशि ज्ञान से सहकृत रहे, तो आप सारे संसार को ईश्वर का ही रूप समझेंगे। १७. अपनी र्ीवन-नय्या को इस तरह खेइए शक उसकी शदशादशथक सूई हमेशा ईश्वर की तरफ हो।

१८. बि आप प्राथथना करते हैं, तो हृदय को मन से और मन को वाणी से शमलाइए।

१९. अपने िीवन-पथ में ईश्वर को पथ-प्रदशथक बनाइए। २०. िब अन्तु:करण से सभी इच्छाओं ंका शवलय हो िाता है, तो मरणशील प्राणी अमरव-पद को प्राप्त करता है। हो।

२१. एक चररत्रहीन व्यस्क्त वास्तव में मृत है, भले ही वह िी रहा

२२. र्ी ईश्वरीय शस्क्त है, वह अदृश्य और व्यापक है, अमर और मौशलक है, अगम्य और शत्रगुणातीत है।

२३. प्राथथना के शबना अन्तु:करण की शुस्द्ध नहीं ंहोती, इस शुस्द्ध के शबना ध्यान नहीं ंहो सकता, ध्यान के शबना तत्त्व का साक्षात्कार सम्भव नहीं ंऔर साक्षात्कार के शबना मुस्क्त नहीं ंप्राप्त होती।

२४. आपके िीवन का कतथव्य होना चाशहए भगवान् की सेवा करना, उद्देश्य होना चाशहए उन्ें प्ेरेम करना, लक्ष्य होना चाशहए उनमें समाशहत हो िाना।

२५. ब्रह्म या परमेश्वर हमारी इस्ियों ंके सम्मुख शवशभि नाम-रूपों ंमें प्रकि होता है।

२६. ज्ञानवान् मनुष्य की दृशि में संसार की सारी अनेकता शसमि कर एक परमात्म-स्वरूप हो िाती है।

२७. भगवान् का हर मन्त्र पावन आस्त्मक शस्क्त से पररपूरर होता है।

२८. र्ी ईश्वर को िानता है, वही वस्तुत: संसार को भी िानता है।

२९. व्यस्क्त-चेतना ही शवश्व-चेतना है। वही आप हैं। इसे िान-समझ कर मुस्क्त-पद प्राप्त कीशिए।

३०. िी ईश्वर को िानने की सचे्चे शदल से कोशश करता है, उसके प्रशत ईश्वर अपने स्वरूप को प्रकि भी कर देता है।

३१. अज्ञान का परदा फाड कर ज्ञान का दरवािा खोशलए, शफर ब्रह्मानन्द में प्रवेश कीशिए और शाश्वत शास्न्त-पद को प्राप्त कीशिए।

३२. संसार की आने-िाने वाली पद-मयाथदाओं ंके शलए आप क्यों ंप्रयास तथा संघषथ करते हैं? आत्मज्ञान को प्राप्त करके संसार के एकछत्र अशिनायक बशनए।

३३. नैशतक पूणथता के बाद ही आध्यास्त्मक लक्ष्य की प्रास्प्त होती है।

३४. िी सतत अन्तदृथशिशील है, वह बाहरी वसुतुओं ंको यथाथथ में िानने वाला है।

३५. ईश्वर ने संसार की रचना क्यों ंकी? क्योंशंक यह उसका स्वभाव है।

३६. यह संसार आनन्द-स्वरूप परमात्मा की प्रशतकृशत है।

३७. पे्रेम में आनन्द है, शस्क्त है, ईश्वर है। इसमें अमृत है।

३८. बुस्द्ध में प्रकाश का, मन में ग्राशहका-शस्क्त का और शरीर में िीवन-संचार का कारण है आत्मा।

३९. सकल सृशि शनरन्तर शदव्य परमात्म-स्वरूप की ओर बढ़ रही है।

४०. यह संसार ईश्वर का पाद-पीठ है।

४१. सकल संसार और उसके प्राशण-वगथ ब्रह्म-रूपी सूत्र में शपरोये हुए हैं।

४२. शवचार या अनुसन्धान उस बिी की भाँशत है, शिसमें शदव्यानन्द-रूपी वृक्ष के फ़ूिने और पनपने की सम्भावनाएँ शनशहत हैं।

४३. सभी दु:खों ंके ध्ंवंस का उपाय है सतुपुरुषों ंकी संगशत।

४४. अन्तु:करण की शुस्द्ध से पूणथव-पद, ध्यान से आनन्द, आत्मानुसन्धान से ज्ञान और भस्क्त से शदव्योन्माद सुलभ होता है।

४५. पूणथता एक ही है, दो नहीं।ं यशद दो पूणथताएँ हों ंतो एक-दूसरे को अवस्च्छि करेंगी।

४६. ईश्वर स्वयं पूणथ है, इसशलए वह एक है।

४७. ईश्वर की पूिा शास्न्त, पशवत्रता, दया और अहन्ता के फूलों ंसे की िाती है।

४८. ईश्वर अपनी सृशि को उत्पि करता है, उसमें प्रवेश कर उसे साँभालता है और अन्त में उसे अपने में ही शनशहत कर लेता है।

४९. ाि अपने आत्मा की अमर वाणी को सुनता है, वह अपने िीवन में भली प्रकार से िीता है।

५०. सांसाररक पदाथों से अपना संग छोड कर ईश्वर में अनुराग बढ़ाइए।

५१. उस परमैश्वयथ के शलए प्रयत्न कीशिए शिसका क्षय नहीं ंहोता।

चतुथथ अध्याय

१. अनशिकारी के प्रशत परमाथथ सत्य की घोषणा नहीं ंकी िाती।

२. दीक्षा से आध्यास्त्मक िीवन का श्रीगणेश होता है।

३. प्राथथना वह चट्टान है, शिसके सहारे िूबता हुआ मनुष्य संसार-सागर से त्राण पाता है।

४. पे्रेम में बाहरी हाव-भाव गौण होते हैं, हृदय प्रिान होता है।

५. ईश्वर के नामोच्चारण से उनके प्रशत अनुराग होता है। अनुराग से भस्क्त आती है। भस्क्त का रूपान्तर भाव में होता है और भाव की इतीश्री समाशि में होती है।

६. श्रद्धा और तकथ का अशवनाभाव सम्बन्ध होना चाशहए।

७. 'पे्रेम' वह शासक है िो खि्ग का भय शदखा कर शकसी को वश में नहीं ंकरता। 'पे्रेम' वह सूत्र है िो दीखता नहीं,ं पर बााँिता है िकड कर ।

८. सािना का तात्पयथ ईश्वर को िानना मात्र नहीं ंहै; अशपतु स्वयं को ईश्वर बना लेना है।

९. ध्यान का चरम लक्ष्य है आत्म-साक्षात्कार ।

१०. यह संसार परब्रह्म परमात्मा का वस्तुगत रूप है।

११. ईश्वर को आपने संसार में नहीं ंपाया, तो शफर शहमालय की कन्दराओं ंमें भी नहीं ंपा सकते।

१२. अपनी बशहमुथख प्रवृशत्तयों ंको रोशकए और उनको अन्तमुथखी कीशिए।

१३. िो बात आपके शदल में खिकती है, वही तो अिमथ है। १४. िो आपको सन्मागथ से घसीट कर नीचे ले आये, वही तो अिमथ है।

१५. परमात्म-पद को प्राप्त करने के शलए आपको सभी पाशथथव वस्तुओं ंका पररत्याग करना पडेगा।

१६. सन्तोष से बढ़ कर शनशि नहीं,ं सत्य से बढ़ कर पुण्य नहीं,ं आत्मानन्द से बढ़ कर आनन्द नहीं,ं आत्मा से बढ़ कर अपना कोई शमत्र नहीं।ं

१७. दृश्य और अदृश्य िगत् का संयोिक है मानव ।

१८. िो ईश्वर का साक्षात्कार कर चुका हो, उसे भागवत कहते हैं।

१९. प्रकृशत को सािने में ईश्वर ने अपनी कला का पररचय शदया है।

२०. वैज्ञाशनक अपने आशवष्कारों ंसे संसार को िोडते हैं, िब शक रािनीशतज्ञ अपने कलुशषत शवचारों ंसे इसे खण्ड-खण्ड करते हैं।

२१. पाशथथव सुखों ंसे िीरे-िीरे मन को हिाइए और आस्त्मक सुखों ंमें रशत कीशिए।

२२. सािु की दृशि में आध्यास्त्मक अशि होती है। यह आपके पापों ंकी भस्मीभूत कर देती है।

२३. दम्भ से मनुष्य अन्धा हो िाता है।

२४. दूसरों ंसे व्यवहार करते हुए िैयथ का उपयोग कीशिए; शकन्तु अपनी उिशत में शीघ्रता बरशतए।

२५. आपके िशमक शवकास में ईश्वर भी अनेक रूपों ंमें आपके समक्ष प्रस्तुत होता है।

२६. इस्त्रियों ंके वाद्यसंकेत पर मन का भूत सांसाररक रंगमंच पर अपना नृत्य प्रस्तुत करता है।

२७. एक सन्त सबसे बडा योद्धा है; क्योंशंक उसने कमथ के िशिल सम्बन्ध को तोड िाला है।

२८. सांसाररक बन्धनों ंकी िन्मभूशम है मन।

२९. आत्म-साक्षात्कार में अहंकार का शवनाश सबसे पहली शतथ है।

३०. शहमालय में भाग कर नहीं,ं बस्त्ि अहंकार का नाश करके संन्यास का लक्ष्य पूरा होता है।

३१. अपने को अन्तमुथख कीशिए। आपको अपररसीम शस्त्क्त के दशथन होंगें।

३२. आपमें शनशहत िो ईश्वर है, वही परमाथथ सत्य है।

३३. भाव-शुस्त्द्ध, भस्त्क्त और शनभीकता-िैसे शवचारों ंसे अपने मन को प्रशशशक्षत कीशिए।

३४. आपमें ईश्वर की अनन्त शस्त्क्त शवद्यमान है।
३५. ईश्वर के चरणों ंमें अपनी दृशि िमा कर मानवता की सेवा में अपने हाथ फैलाइए।

३६. िीवन को नीरस और िरपोक बनाना आपको शोभा नहीं ंदेता। आपको पता होना चाशहए शक आपमें सवथशशक्तमान् सवथज्ञ परमात्मा का शनवास है।

३७. दम्भ से िेष का िन्म होता है। यह हत्या और प्रशतशोि में प्रेरक है।

३८. ज्ञान का लक्ष्य है मुस्त्क्त।

३९. ज्ञान और वैराग्य आत्म-साक्षात्कार तक ले िाते हैं।

४०. संसार की अपनी गशत है, अपना लय है, कारण शक इसका प्रेरक है सवाथशिक बुस्त्द्धमान् परमात्मा ।

४१. ब्रह्म सभी प्राशणयों ंकी उत्पशत्त का पारमाशथथक स्रोत है।

४२. बि मन, बुस्द्ध, शचत्त और अहंकार का आत्मा में शवलय हो िाता है, वह सािक की समाशि-अवथथा होती है।

४३. माया, ईश्वर, िीव और िगत्- ये सभी अिय तथा अशवकारी ब्रह्म के नाना नाम-रूपाशद हैं।

४४. बन्धन और मुस्क्त मन में रहते हैं, आत्मा में नहीं।ं

४५. त्याग-वृशत्त में अपना शहत-शचन्तन छोड देना चाशहए। यह स्वाथथपरता का शवनाश है।

४६. अपना शहत-शचन्तन छोड कर ही आत्म-शनष्ठा प्राप्त की िाती है।

४७. सागर में िूबते-उतराते हुए व्यस्क्त की रक्षा के शलए िैसे कहीं ंसे अचानक नौका आ िाये, वैसे ही भव-सागर में िूबने वाले के शलए पूवथकृत पुण्य सहायक होते हैं तथा उसे आत्म-साक्षात्कार कराते हैं।

४८. हरर का नाम स्मरण करके सभी दु:खों ंसे मुस्क्त पाइए तथा अनुभव करके उनका साक्षात्कार कीशिए। शवश्वास करके शनश्चय कीशिए। आत्मानुभूशत प्राप्त करके दूसरों ंमें उसका शवतरण कीशिए। आगे बशढ़ए-ईश्वर की ओर आगे बशढ़ए।

४९. शनश्चयपूवथक शववेक कीशिए। शवकासपूवथक शवस्तार कीशिए। शिज्ञासापूवथक अनुसन्धान कीशिए।

५०. ब्रह्म एक है; शकन्तु वह िीव, िगत् और ईश्वर के रूप में तीन-सा प्रतीत होता है।

५१. बि आप वास्तशवक स्वरूप को पहचान लेंगे, तो ईश्वर और संसार की वास्तशवकता को भी समझ लेंगे।

५२. सत्य के साक्षात्कार के बाद शत्रपुिी का लय हो िाता है।

पंचम अध्याय

१. ीि उदारता के बिी बोता है, उसे शदव्य पे्रेम-रूपी फल की प्रास्प्त होती है।

२. भगवान् एक महान् कलाकार है। यह शवश्व उसकी सवोत्तम कलाकृशत है।

३. पे्रेम दे कर व्यस्क्त अपने गौरव में चार चाँद लगाता है। पे्रेम ले कर कृताथथ होता है।

४. मैत्री या दुभाथवना ो भी हम दूसरों ंको देते हैं, बदले में हमें वही शमलता है-यह शवशि का शविान है।

५. सत्कमथ ज्ञान से उत्पि होते हैं।

६. सन्त उच्च स्वर में पुकार कर कहता है: 'यहााँ न शदन है न रात; यहााँ न ीव है न िीव; यहााँ केवल तुम्हीं ंहो। तुम सनातन चैतन्य हो।'

७. ईश्वर का रूप चमथ-चकु्षु से अगम्य है, लेशकन िाक अपनी ज्ञान-दृशि से उन्हें अपनी अन्तरात्मा के रूप में पहचानता है।

८. माया बडी रहस्यमयी है। इससे भी अशिक रहस्यमय है ब्रह्म ।

९. शचत्त-शुस्द्ध के शबना आत्म-साक्षात्कार कभी सम्भव नहीं।ं शचत्त-शुस्द्ध दैवी साम्राज्य रा–ार है। अपने शचत्त से शुद्ध पुरुष ही भगवद्-इच्छा को पहचान सकता है।

१०. ईष्याथ मन का पीशलया रोग है।

११. आप शकस चीी के शलए सबसे अशिक लालाशयत हैं? शायद उस चीी के शलए ि◌ो आपको अशतशय आनन्द दे। वह प्राप्तव्य तो परमात्मा ही है।

१२. ईश्वरेच्छा के सामने प्रारब्ध कुछ नहीं ◌ंकर सकता।

१३. ईश्वर ि◌ो-कुछ भी आदेश देता है, प्रकृशत उसका अक्षरशुः पालन करती है।

१४. अहंकार को छोड कर शवनीतता की सीख सीस्खए।

१५. मूशतथपूिा में वतथमान शनष्ठा कालान्तर में पराभस्क्त का स्वरूप ग्रहण करेगी उस ईश्वर के प्रशत शिसका नाम-रूप नहीं।◌ं

१६. प्रकृशत की रचना-चातुरी को देस्खए। इसने संसार का अन्तबाथह्य रूप शकस तरह सिाया है। इस पर शवचार करेंगे, तो ईश्वर की मशहमा अपने-आप समझ में आ ि◌ायेगी।

१७. 'सन्मात्रं शह ब्रह्म' अथाथत् ब्रह्म की सत्ता सनातन है।

१८. ईश्वर के अशतररक्त सब-कुछ नश्वर है।

१९. वह कौन-सा आनन्द है ि◌ो कभी शवरस नहीं ◌ंहोता? वह परमात्मा है।

२०. आत्मा, पुरुष, स्वरूप, ब्रह्म, चैतन्य आशद अनेक नामों ◌ंमे एक का ही अशभिान है।

२१. मन को हर तरह से अन्तमुथख करने की कोशशश कीशिए।

२२. बि भस्क्त-भाव से अन्तुःकरण की शुस्द्ध होती है, तब शनश्चय ही सािक में वैराग्य का उदय होता है।

२३. वैराग्य के शबना ध्यान कोई मतलब नहीं ◌ंरखता।

२४. असत्य तपस्या के प्रभाव को नि कर ि◌ालता है।

२५. परमैश्वयथ के प्रशत शिज्ञासु होने के पूवथ उसमें श्रद्धा होनी चाशहए।

२६. श्रद्धा से ि◌ीवन में गशत है। इसके शबना ि◌ीवन शवनि हो ि◌ाता है।

२७. मानव-प्रयत्न और ईश्वरीय अनुकम्पा परस्पर सम्बद्ध हैं।

२८. ि◌ो शववेकी होता है, उसे सारा संसार दुुःखमय नि◌र आता है।

२९. वैराग्य के शबना समाशि नहीं ◌ंऔर समाशि के शबना आत्मज्ञान नहीं ◌ंहोता।

३०. आपके ि◌ीवन का सुमहान् उद्देश्य यही होना चाशहए शक आप अपने अन्तरात्मा के शनशवथशेष परमात्मा के साथ तादात्म्य को समझ सकें।

३१. प्रकृशत सदा आपको ईश्वरीयता की ओर प्ेरेरणा देती है।

३२. मृतुयु के बाद देहाध्यास अपने-आप छूि िाता हो, ऐसी बात नहीं ंहै। यह अवथथा तो िीवन-काल में ही प्राप्त करनी चाशहए।

३३. ईश्वर ने संसार की सृशि क्यों ंकी? यह संसार कैसे और क्यों ंस्थथत है? यह इसके अशतररस्क्त कुछ और क्यों ंनहीं ंहै? इन सारे प्रश्नों ंके उत्तर अभी नहीं,ं बस्ईश्वर-साक्षात्कार के बाद ही शमलेंगे।

३४. मिथ के माध्यम से मानव शदव्यता का प्रतीक बन िाता है।

३५. अहंकार आपका शतुरु है। यशद आप शवनम्रता से मैत्री गााँठ लें, तो अहंकार का शदवाला शपि िाये।

३६. यशद आपका अन्तुःकरण शुद्ध हो, यशद आपमें काम, िोि, लोभ, मोह, मद तथा मात्सयथ नहीं ंहों,ं तो आप ईश्वर की इच्छा को िान सकते हैं।

३७. संसार के पदाथथ सुन्दर होते हैं; लेशकन इनसे भी अशिक सुन्दर है मन; और मन से भी अशिक सुन्दर है आत्मा।

३८. यह आत्मा सवथा सुन्दर है। यह सभी सौन्दयााँ का सौन्दयथ है। ३९. अि, प्राण, मन, शवज्ञान और आनन्दमय-कोशों ंको पार कर सिाक आत्मज्ञान की मंशिल तक पहुाँचता है।

४०. इस नश्वर शरीर से अशवनश्वर परमात्म-पद को प्राप्त करना ही सबका लक्ष्य होना चाशहए।

४१. सत्संग आध्यास्त्मक साहचयथ है।

४२. सद्गुरु के प्रशत आत्म-समपथण करके आप परमात्म-पद को प्राप्त कर सकते हैं।

४३. िोिाशि में आपका वह सब-कुछ नि हो िाता है िो उत्तम, सौम्य और सुन्दर है।

४४. कामनाओं ंके पाश को शवस्च्छि कीशिए। अपने भौशतक शरीर को अशतान्त कीशिए। इस प्रकार आप ईश्वर के सुरम्य साम्राज्य में शनभीक और स्वच्छन्द शवहार कर सकते हैं।

४५. इस्यानुभूशत की प्रामाशणकता नहीं ंहै। इससे उत्पि ज्ञान अपने-आपमें एक िोखा है।

४६. इस्यों ंके िार बन्द कीशिए, मन का कपाि बन्द कीशिए, अपने अन्तस्तल में ज्ञान-दीप को प्रज्वशलत कीशिए-इस तरह आप ईश्वर के समुुख खडे होंगें।

४७. गंगा के प्रवाह की भााँशत आपकी ध्यान-शवशि अबाि चलनी चाशहए।

४८. अपना मानस-दपथण सभी मशलनताओं ंसे रशहत कीशिए, शिससे शक वह स्थथर और अचंचल बन पाये।

४९. मन पर शविय प्राप्त करना कशठन अवश्य है, परनुतु असम्भव नहीं;ं इसशलए अहशनथश प्रयत्न कीशिए। शनुःसने्देह आपको सफलता शमलेगी।

५०. यशद आप ईश्वर से शमलना चाहते हैं, तो आपको अपने अहंकार का मूल्य चुकाना पडेगा।

५१. अपने अवचेतन मन के शवकारों ंसे साँभल कर रशहए। ये आपके ि ानी दुश्मन हैं। ये कभी भी शछप कर वार करेंगे, आपको पता भी नहीं ंचलेगा।

५२. ईश्वर स्वगथ में है। ईश्वर का साम्राज्य आपके अन्दर शवद्यमान है। मैं और मेरा शपता एक ही हैं। ये सब शवचार बाइशबल के अनुसार आध्यास्त्मक प्रगशत के शचह्न हैं।

षष्ठ अध्याय

१. सत्त्व से सहयोग करें, रिस् का दमन करें तथा तमस् को नि करें।

२. शववेक तथा सत्संग के अभाव tilde 4 आप भगवत्कृपा प्राप्त नहीं ंकर सकते।

३. अहंता और ममता ही शमल कर 'माया' कहलाती हैं। मनुष्य को भ्रम में ि ालने वाली यही ईश्वर की शनी शस्त्त है।

४. साहस, शचत्त-शुस्द्ध, सत्संग, हरर-भिन, करुणा, ईश्वर-प्रिूा आशद प्रमुख दैवी सम्पदाएँ हैं, शिनका सािक में होना अशनवायथ है।

५. ईश्वर की अनुकम्पा प्राप्त करने के शलए सािक में सच्ची लगन और शनरन्तर पुरुषाथथ की आवश्यकता है।

६. सच्चाई और शनष्कपिता, श्रद्धा और अभीप्सा सािक की अपररहायथ आवश्यकताएँ हैं।

७. मन के शवचारों ंको शान्त करके, उसे शनतान्त स्वच्छ करके शसंहासन का रूप दीशिए शिस पर ईश्वर आ कर शवरािमान हो सकें।

८. अज्ञान-रूपी दैत्य ने आपको दबोच रखा है, आप ज्ञान- लाभ करके अपना उद्धार कीशिए।

९. सेवा, भस्क्त और ज्ञानमय िीवन ही शदव्य िीवन है।

१०. आत्मा उस सागर की भााँशत है शिसका कोई कूल-शकनारा नहीं ंहै।

११. मनुष्य का ईश्वर में अशभशनवेश ही िमथ का उद्देश्य होता है।

१२. इस सृशि-रूपी शवशाल ग्रन्थ में हमारा िीवन एक अध्याय-िैसा है।

१३. िीवन में प्रगशतशील उसे ही माना िायेगा, शिसका हृदय अत्यशिक कोमल बनता िा रहा है, शिसका रक्त उष्ण और मस्स्तष्क सशिय होता िा रहा है; इसके अशतररक्त शिसका आत्मा शास्न्त में प्रवेश करता िा रहा है।

१४. प्रेम, शवनम्रता, ध्यान और प्राथथना के बीि बो कर िमशः शास्न्त, सम्मान, ज्ञान और ईश्वर-अनुकम्पा की फसल काटी िाती है।

१५. न शकसी वस्तु को ठुकराना चाशहए और न शकसी वस्तु के शलए तरसना चाशहए।

१६. िहााँ स्वाथथ नहीं ंहै, वहााँ शास्न्त, आनन्द और प्रकाश हैं।

१७. अपने हृदय में प्रेम की बाती िला कर सवथत्र प्रेम का प्रकाश शवकीणथ कीशिए।

१८. ईश्वर में श्रद्धा रखने से सािक का सािना-पथ उज्ज्वल बनता है।

१९. अत्यशिक उत्कण्ठा, दृढ़ शववेक तथा शनरन्तर अभ्यास ये सब िुत ईश्वर-साक्षात्कार में सहायक होते हैं।

२०. प्रत्येक यातना तथा कि, प्रत्येक आपशत्त तथा शवपशत्त शनैः-शनैः आपको भगवान् के अनुरूप ढालती है।

२१. अहंकार का नाश कीशिए; तब आप सनातन परमात्मा से एकत्व प्राप्त कर सकेंगे।

२२. ध्यान अन्तरतम में प्रसुप्त शदव्यता का आह्वान है।

२३. प्रलोभन आध्यास्त्मक प्रगशत का परीक्षण है।

२४. तृष्णा के अभाव से आध्यास्त्मक शवकास पररलशक्षत होता है।

२५. अपने अन्तस्तल में शनशहत शदव्यव को ध्यान के माध्यम से िगाया िाता है।

२६. सिाना िीवन-भर की िानी चाशहए। आपका प्रत्येक शदन, प्रशत याम और प्रत्येक क्षण सिानामय रहे। इस पथ में हिारों ंकशठनाइयों ंके बाविूद आप आगे बशढ़ए। हर कदम पर ईश्वर को अपना पथ-प्रदशथक माशनए। तब कोई कारण नहीं ंशक आप शवघ्नों ंमें उलझे रहें या भव-सागर न पार कर पायें।

२७. इस संसार-रूपी सागर में िीवन-रूपी नौका के खेवनहार परमात्मा हैं। उस पर आरूढ़ हो कर पार
पायें
और अनन्त सुख और ऐश्वयथ का आगार प्राप्त करें।

२८. चकु्षु, नाशसका आशद इस्यिााँ अनेक हैं; लेशकन प्राणवायु एक ही है, िो इन सबका शनयामक है।

२९. नाम-रूप अनेक हैं; शकनु्तु उनमें समाशवि चैतन्य एक ही है।

३०. सभी ध्वशनयों ंऔर शब्ों ंका उद्गम थथान है ॐ।

३१. प्राथथना वह आध्यास्त्मक भोिन है, शिससे आप पुशि पाते हैं। इसके शबना आत्मा क्षीण होने लगता है।

३२. अपना शहस्सा दूसरों ंको सौंपंते हुए प्रसिता का अनुभव कीशिए।

३३. प्राथथना से शचत्त-शुस्द्ध होती है। सेवा से आत्मोत्थान होता है। प्राथथना और सेवा से िमशुः आन्तररक संकीणथता शमिती है और आत्मा में उल्लास िागता है।

३४. आवागमन की अनन्त शंृ्रखला में यह िीवन मामूली-सी एक कडी है। प्रत्येक िीवन से हम आगे एक कदम प्रगशत करते हैं। ३५. प्राथथना और ध्यान आत्मा के शलए अि और िल हैं।

३६. प्राथथना के बीि बो कर उसे िप-रूपी िल से सींशंचए। शचत्त-शुस्द्ध की बाड लगा दीशिए तथा अशुभ वृशत्त-रूपी अनावश्यक घास-फूस को उखाड फेंकते रशहए। आप अमर फल को प्राप्त करेंगे।

३७. सत्संग से सािक के हृदय में पे्ररणा की अशि दहकती रहती है। सत्संग से आध्यास्त्मक पुशि शमलती है। सत्संग मोक्ष का एक िार है।

३८. अने्धे बन कर देस्खए। बहरे बन कर सुशनए। अपनी हीन मनोवृशत्तयों ंके प्रशत कम िागरूक रशहए। आप अनन्त िीवन का लाभ करेंगे।

३९. सभी सुकमों में उत्तम है सत्य। सभी आभूषणों ंमें उत्तम है शास्न्त। सभी वैभवों ंमें उत्तम है आत्मज्ञान। सभी शनशियों ंमें शे्रष्ठ है त्याग।

४०. सभी के्लेशों ंकी िननी है ममता। यह माया के प्रसूत है।

४१. िी बुस्द्धमान् पुरुष सत्य का अनुकरण करता है, वह मृतुयु को परास्त कर देता है।

४२. क्रूनीशत उस ढकोसले का नाम है, शिसे लोग कतथव्य समझ कर करते हैं।

४३. रािनीशत िूतथता तथा कुशिलता का शशि रूप है।

४४. िी ब्रह्मज्ञानी हैं, वे ही वास्तव में शशशक्षत हैं। िी. शलि्. या पी-एच. िी. उपाशि िारण करने वालों ंको अशशक्षत ही समझना चाशहए।

४५. अहंकार के नाश से आत्म-साक्षात्कार अपने-आप हो िाता है। ज्ञान के समागम से अज्ञान का नाश अपने-आप हो िाता है।

४६. शिस व्यस्क्त में भस्क्त, श्रद्धा, आत्म-संयम, सद्गुण और त्याग-भाव होते हैं, वह ईश्वर का भक्त कहलाता है।

४७. परमाथथ-सत्ता ही वास्तव में सत्ता के नाम से ज्ञातव्य है। यही परब्रह्म और परम सत्य है।

४८. करुणा दुबथलता नहीं ंहै। यह दैवी शस्क्त है।

४९. एक महात्मा न कुछ स्वीकार करता है, न कुछ अस्वीकार करता है, न शकसी वसुतु के शलए तरसता है और न शकसी वसुतु का त्याग करता है।

५०. शवनम्रता, त्याग-भाव और प्राथथना की मनोवृशत्तयााँ ईश्वर की कृपा से िाग्रत होती हैं।

५१. श्रद्धा, शवनम्र भाव और प्राथथना-शवशि शवकशसत कीशिए तथा ईश्वरेच्छा पर अपने को सवथा छोड दीशिए।

सप्तम अध्याय

१. सेवा, भस्क्त और ज्ञान-इन तीनों ंके सस्म्मशलत रूप का नाम है शदव्य िीवन।

२. बि शनी प्रयत्नों ंमें ईश्वरीय अनुकम्पा का पुि हो, तब आत्म-साक्षात्कार सवथा सम्भव होता है।

३. ईश्वरानुकम्पा से ही शदव्य प्ेरम का अभ्युदय होता है।

४. उस प्रकाश को देस्खए, शिससे सारा संसार प्रकाशमान है।

५. िहााँ पूणथ सत् और पूणथ ज्ञान हैं, वहााँ शनु:सने्देह पूणथ आनन्द का साम्राज्य है।

६. िान-बूझ कर या अनिाने ं-से भी ईश्वर का नामोच्चारण शकया िाये, वह सांसाररक पाप-तापों ंसे मुस्क्त देता है।

७. मन के प्रशतकूल चलने से संकल्प-शस्क्त बढ़ती है।

८. मन की वृशत्तयों ंको साशक्षभावेन देखते रहने से आप शास्न्त-लाभ कर सकते हैं।

९. आप अशवचल आत्मा से अपना सम्बन्ध थथाशपत करें। तब मन की चंचल वृशत्तयााँ आपका कुछ नहीं ं शबगाड सकेंगी।

१०. वह कोई शदव्य शस्क्त है िो मन, वचन और कमथ का रूप शनिाथररत ही नहीं ंकरती, वरन् आपके प्रारब्ध का भी शनमाथण करती है।

११. आशद और अन्त तो केवल भ्रम हैं। आत्मा का न आशद है, न अन्त ।

१२. आपकी आाँखों ंमें करुणा, वाणी में मािुयथ और हाथों ंमें कोमलता होनी चाशहए।

१३. ईश्वर की अनुकम्पा आत्म-समपथण का फल है। ईश्वर की अनुकम्पा का एक कण अनन्त आनन्द का सागर प्रदान करता है।

१४. रिोगुण या तमोगुण से िााँवाडोल मत होइए। सत्त्व को अंगीकार कीशिए। आप समाशि-लाभ करेंगे।

१५. दत्तशचत्त हो कर बैशठए। पूरी तरह से शरीर को शशथल कीशिए। शनयशमत रूप से ध्यान कीशिए। आप शीघ्र आत्म-साक्षात्कार करेंगे।

१६. सुख और ऐश्वयथ के मामले में असन्तोष सारी आपदाओं ंका मूल है। अतः िो-कुछ शमलता है, उसमें सन्तोष कर सुखी रशहए।

१७. आप सांसाररक आनन्द का िो उपभोग करते हैं, उसे िमथ के मागथ-शनदेशन में करें।

१८. दैवी शवशि-शविानों ंके अनुकूल ही अपने मन-बुस्द्ध से सम्पकथ रस्खए। तभी आपका िीवन कुछ अथथ रख पायेगा।

१९. आत्म-संयम आस्त्मक शवकास के शलए अपररहायथ है।

२०. आप इस तथ्य से सहमत रहें शक ईश्वर ने अपने ही रूप में मनुष्य को अशभव्यक्त शकया है। आपका कतथव्य है शक आप अपने सचे्चे स्वरूप में अवस्थथत हों।ं

२१. शिनका शचत्त प्रशान्त है, िो आत्म-संयम को िारण करते है तथा शिनके मन तथा इस्ियााँ भी उनके वश में होती हैं, वे अपने लक्ष्य परमात्मा का सन्धान कर पाते हैं।

२२. िो सरल शचत्त हैं, ईश्वर उनके साथ चलता-शफरता है; िो नम्र हैं, ईश्वर उनके समक्ष अपना रहस्य खोल देता है; िो भि हैं, ईश्वर उनें् शववेक प्रदान करता है तथा िो दम्भी हैं, ईश्वर उनसे अपना पीछा छुडा लेता है।

२३. प्रयत्न का नाम सािना है। इसका पररणाम शसस्द्धयााँ हैं; परनु्त लक्ष्य तो आत्म-साक्षात्कार है। उत्कि सािना िारा परमात्म-पद की प्रास्प्त करनी चाशहए।

२४. िीवन के संघषथमय पथ में उत्थान-पतन आते हैं, कभी हाँसना पडता है, कभी रोना पडता है। इनसे आप उशिि मत होइए। यह सोशचए शक परमात्मा अपनी कसौटी पर कस कर आपको अपने रूप के सााँचे में ढालना चाहता है।

२५. आत्मा पर अशवद्या का इतना गहरा आवरण है शक हम शनैः-शनैः अपने आत्मा को भूल ही चले हैं।

२६. ज्ञानािथन िारा भूतप्रकृशत और मनोमय िगत् से अपने को ऊपर उठाइए। ईश्वराशभमुख होइए।

२७. प्राथथना ही सुयोग्य औषशि है, शिससे मानशसक दुवृथशत्तयों ंके कीटाणुओं ंका नाश शकया िा सकता है। अतुः प्राथथना अवश्य कीशिए।

२८. िीवन की हर समस्या का समािान है पे्रम। इससे िन-िीवन का उद्धार, प्रगशत और शवकास-सब-कुछ सम्भव है। २९. अध्यवसायी लोगों ंके साथ ईश्वर शनरन्तर रहता है।

३०. ईश्वर की अनुकम्पा तभी फलीभूत होती है, िब सािक की सािना में लगन और सच्चाई होती है।

३१. आत्म-शनष्ठ िीवन ही वास्तशवक िीवन है। यशद आप भौशतक तत्त्व में शनष्ठा रखेंगे, तो शपछड िायेंगे।

३२. ईश्वर का वह संसार परम रम्य है िो हमारे इदथ-शगदथ है, शकनु्त वह संसार और भी अशिक रम्य है िो हमारे अन्दर शवद्यमान है।

३३. बि आप ईश्वर के सम्बन्ध में सोचते हैं तो आपका शरीर, मन और अन्तस्तल रोमांशचत हो उठता है। बि आप उनका नामोच्चार करते हैं, तो स्नायु-वगथ शीतल प्रतीत होता है। िब आप उन्‍हें प्रेम करते हैं, तो आपमें शास्न्त और आनन्द अवतररत होते हैं। िब आप उनका साक्षात्कार करते हैं, तो आपके कमथ-बन्धन समाप्त हो िाते हैं।

३४. सच्‍चे अथथ में शूरवीर वही है िो काम, िोि, लोभ, मोह आशद आन्तररक शत्रुओं ंपर शविय प्राप्त कर ले।

३५. यशद आप अच्‍छे रास्‍ते पर चल रहे हैं, आपका अन्‍तुःकरण पररशुद्ध है, तो बेशफि हो कर घूशमए। कौन क्या कहता है, इसकी परवाह मत कीशिए।

३६. 'मेरे पास यह है यह नहीं;ं मैं अपूणथ और अभावग्रस्त हूँ इत्याशद शवचार तब तक आपको परेशान करेंगे, बि तक शक आप आत्म-साक्षात्कार नहीं ंकर लेते।

३७. सवथतोभावेन पूणथता का आभास तो केवल ज्ञानी को ही होता है।

३८. कृतघ्‍नता अपराध नहीं,ं पाप है।

३९. सच्‍चे शदल से की गयी प्राथथना से शास्न्त शमलती है।अपना भाग उदारतापूवथक दूसरों ंको दे कर शचत्त प्रफुस्ल्लत होता है। शनरन्तर ध्यान के अभ्यास से ब्रह्मानन्द की उपलस्ब्ध होती है।

४०. शववेक की मशाल अपने हाथ में ले कर ध्यान के पथ पर चशलए। यशद आपका पथ-प्रदशथक वैराग्य है, तो आपको लक्ष्य की प्रास्प्त अवश्यमेव होगी।

४१. मिाक चतुराई से शकया गया अपमान है।

४२. शिसने सूयथ को देखा है, वही पानी में सूयथ की परछाई देख कर कह सकता है शक यह परछाई सूयथ की है। इसी प्रकार शिसने ईश्वर को अपने अन्‍तुःकरण में देखा है, वही बतला सकता है शक सारा संसार ईश्वर का प्रशतशबम्ब है।

४३. अशहंसा, अभय और असंग- ये तीन गुण शविान् के अन्दर रहते हैं।

४४. यशद आप ईश्वर-साक्षात्कार करना चाहते हैं, तो भय, घृणा और कायरता को मन से सवथा शनकाल दीशिए।

४५. िैसे उवथरा भूशम में बीि सरलता से अंकुररत और पररवशिथत होते हैं, वैसे ही शवकारों ंसे रशहत शचत्त में उत्तम शवचार फूलते-फलते हैं।

४६. हमेशा सम्मानपरक एवं रचनात्मक शवचारों ंका शवकास कीशिए। मामूली-सा भी बुरा शवचार आपको पतन में खींच ले िायेगा।

४७. िहाँ स्वल्प भी अहंकार की भावना रही, वहाँ न श्रद्धा शिक सकती है, न भस्क्त और न ज्ञान।

४८. बि घर का माशलक सोता है, तो चोरों ंकी बन आती है। वैसे ही यशद आत्मा शनशित हो तो काम, ििो, मोह, मद और मात्सयथ-रूपी चोरों ंकी बन आती है।

४९. बि भारतवासी िलपान कर रहे होते हैं, तो आस्टेरशलयावासी दोपहर का भोिन खा रहे होते हैं। समय तो माया का खेल है। कालातीत परब्रह्म को िाशनए-समशझए।

५०. एक वृक्ष की लकडी से आप मकान की शहतीर बनायें या उस लकडी को िला कर कोयला बना िालें। आपका मन भी उसी तरह है। इसे आप आध्यास्त्मक रंग में रंग लें अथवा अशवद्या में पडा सडने दें।

५१. शिसने आत्म-साक्षात्कार कर शलया है, शास्न्त उसी की शनशि है।

५२. िो चैतन्य है, वही सत्य है। िो ब्रह्म को िान लेता है, वह ब्रह्म हो िाता है।

५३. शिस व्यस्क्त के पास िन के अलावा कुछ नहीं ंहै, वह महादररि है।

५४. अपने अतीत के दुष्कमों पर पश्चात्ताप मत कीशिए। िो आप अब बनना चाहते हैं, वह बन कर शदखाइए।

अिम अध्याय

१. संसार में रहते हुए सिाक का शचत्त शितना ही शवशाल, भावना शितनी ही शनुःस्वाथथ और िीवन शितना ही परशहतशनरत होता है, उतना ही अशिक उसका आध्यास्त्मक शवकास होता है।

२. केवल सन्त ही वास्तशवक सुख और सन्तोष का अनुभव करते हैं।

३. िीवन में तनाव और मतभेद अशववेक के पररणाम हैं।

४. संसार के शवषय आपको नहीं ंबााँिते, उनके प्रशत इच्छाओं ंसे आप बन्धन महसूस करते हैं। अतुः इच्छाओं ंका हनन कर आप सुखी होइए।

५. हमें अपनी सत्ता की िानकारी है, इसशलए हम अपनी सत्ता की घोषणा करते हैं। यशद हमारी सत्ता नहीं ंहोती, तो हम घोषणा भी नहीं ंकरते। इससे स्पि है शक िहााँ सत्ता है, वहााँ चैतन्य भी है।

६. शितना ही अशिक शनष्काम कमथ शकया िाये, उतनी ही अशिक शचत्त-शुस्द्ध प्राप्त होगी। शितनी अशिक शचत्त-शुस्द्ध होगी, उतना ही अशिक हृदय शवशाल बनेगा। शितना ही शवशाल हृदय होगा, उतना ही समीप ज्योशत-पुंि आयेगा और वह ज्योशत-पुंि शितना ही समीप होगा, मुस्क्त-पद तथाशवि शीघ्र प्राप्त होगा।

७. संसार में काम-िंिा करते हुए भी शान्त बने रशहए। बहुत सारे उत्तरदाशयवों ंके बीच भी अनासक्त बने रशहए। हिारों ंलोगों ंसे शमलना-िुलना पडे, शफर भी आप अपने हृदय में एकान्त का अनुभव कीशिए। भावों ंके उतार-चढ़ाव की अवथथा में भी सौम्य बने रशहए।

८. सुखों ंकी अपेक्षा दुःखों ंको आमस्न्त्रत कीशिए; कारण शक दुःख में शचत्त-शुस्द्ध की अशिक सम्भावना है, िबशक सुख में केवल बन्धन-ही-बन्धन है।

९. चेतन, अवचेतन और अचेतन मन में िमशुः प्रारब्ध, आगामी और संशचत कमों का भण्डार रहता है।

१०. चेतन, अवचेतन और अचेतन मन िमशः िाग्रत, स्वप्न और सुषुस्प्त अवथथा में सशिय होते हैं।

११. ममता-रूपी ईंनि अशवद्या-रूपी अशि को प्रज्वशलत करता है। ईंनि देना बन्द कर शदया िाये, तो अशि स्वयं बुझ िायेगी।

१२. अपनी शनराशाओं ंऔर असफलताओं ंके शलए अपने प्रारब्ध और परमात्मा को बदनाम मत कीशिए। घोर संघषथ िारा अपने मन्तव्य को प्राप्त करने की चेिा कीशिए।

१३. भोगों ंके शबना कमों का क्षीण होना बहुत दुष्कर है; लेशकन आप शववेक से अपना दृशिकोण बदल सकते हैं और उनके अच्छे-बुरे पररणामों ंसे असमृपृक्त रह सकते हैं।

१४. एक ज्ञानी के व्यस्क्तव से पंचशवि शकरणें फूटती हैं-शदव्य ज्ञान, ईश्वरानुराग, शवश्व-भावना, परमाथथ और शचत्त की शुस्द्ध।

१५. ईश्वर को अपने हृदय-मंच पर शवरािमान देखना, उन्हें बाह्य प्रकृशत में भी परखना, अशपच समस्त प्राशणयों ंमें उन्हें अनुसूयूत समझना-यही शदव्य िीवन का शसद्धान्त है।

१६. भस्क्त-भाव तथा सेवा के शबना आप करोडों ंिन्मों ंमें भी अिैत-स्वरूप के साक्षात्कार की बात िबान पर नहीं ंला सकते।

१७. शवचार ही वाणी का रूप लेता है और कमथ का भी।

१८. सुन्दर और सौम्य शवचारों ंको मन में थथान दीशिए, आपकी वाणी वैसी ही बनेगी और आपके कमथ वैसे ही बनेंगे।

१९. ईश्वर को सवथत्र शवरािमान देस्खए। आँखों ंके शलए यह उत्तम सेव्य पदाथथ है।

२०. सौम्य और सुन्दर शवचारों ंको मन में प्रश्रय दे कर आप उत्तम रीशत से देख सकते हैं, सुन सकते हैं, स्वाद ले सकते हैं और शचन्तन कर सकते हैं। २१. आत्म-शनष्ठा स्वि–मथ है, िब शक शरीर, मन और बुस्द्ध में शनष्ठावान् होना परि–मथ है।

२२. कपडों ंका त्याग करके कोई अवूित नहीं ंबनता, बस्ल्क मानशसक त्याग से अवूित बनता है।

२३. अहंता और ममता के शवचार िब तक आपको परेशान कर रहे हैं, आप आध्यास्त्मक शवकास की बात भी नहीं ंसोच सकते।

२४. आप इस भौशतक संसार में काल के वशवती नहीं,ं आप तो ईश्वर के अक्षय अंश हैं। इस भावना को पररपक्व कीशिए और मुक्त हो कर शवचररए।

२५. शवनम्रता और वैराग्य-ये सािक के दो चक्षु हैं। इनके शबना सािक अन्धा ही है, भले ही उसके पास और सब-कुछ हो ।

२६. मस्न्दर वह सुरम्य शनकेतन है शिसमें परमात्मा अपने प्रतीक रूप से शवरािमान रहता है।

२७. एक ज्ञानी अथवा िीवनुमुक्त की अवथथा वणथनातीत होती है। बाहर से इसमें सभी मानवोशचत गुण हैं; शकनुतु अन्दर से अशतमानव है, मानव-रूप में वह ईश्वर है।

२८. ईश्वर का स्वभाव है प्रेेम। उसकी भाषा है मौन।

२९. अपनी क्षमता से अशिक देना उदारता है। अपनी आवश्यकता से अशिक लेना लोभ है।

३०. इस्ियों ंके सुख में परमानन्द की तृस्प्त ढूाँढ़ना मरीशचका से प्यास बुझाने की भ्ााँशत है।

३१. हम दुःख और सुखों ंको अनुभव से पूवथ ही पसन्द कर लेते हैं। ३२. प्रकृशत के तीनों ंगुणों ंके प्रभाव से भ्रशमत मानव सब प्राशणयों ंमें अन्तशहथत उस परम श्रेेष्ठ परमात्मा को नहीं ंपहचानता।

३३. ईश्वर की उस शस्क्त का नाम माया है, शिससे एकता के थथान में अनेकता तथा शवशुद्ध चैतन्य के थथान पर नाम-रूप निर आते हैं।

३४. लि-प्रवाह से िैसे कीचड बह शनकलता है, वैसे ही भस्क्त-प्रवाह से अशवद्या दूर हो िाती है।

३५. शवचार कामनाएाँ उत्पि करते हैं। कामनाएाँ व्यस्क्त को स्वाथथपूणथ कमथ करने को प्रेेररत करती हैं। कमथ से फल उत्पि होता है। कमथ-फल बन्धनकारक होता है। अतुः शवचार को नि कर मोक्ष प्राप्त कीशिए।

३६. आपके सन्देेह मरुमरीशचका की भ्ााँशत हैं, िब शक गुरुदेव हरराभ भूशम सदृश हैं। आप मरुमरीशचका की ओर न िा कर हररयाली भूशम की ओर बढ़ें, आपको परम शास्न्त शमलेगी।

३७. अन्तमुथख मन 'आत्मा' ही है, िब शक बशहमुथख मन 'संसार' है। ३८. दानशील व्यस्क्त अपनी नि-सम्पदा से सुखी होता है, िब शक कंूसि व्यस्क्त अपनी िन-सम्पदा से दुःख उठाता है।

३९. शवनम्रता को अपना सहचर बनाइए। सारा संसार आपका शमत्र बन िायेगा।

४०. पद और मयाथदा से सम्पि व्यस्क्त में शवनम्र भाव भी हो, तो यह उसका एक आभूषण है।

४१. हिाँ आत्म-शवसूमृशत है, वहााँ ईश्वर की अनुकम्पा बरस पडती है।

४२. यशद आपमें सन्तोष है, तो शास्न्त के साम्राज्य में शवहार कीशिए।

४३. सोना और चााँदी तो िनाशभमानी सेठों ंकी सम्पशत्त है, िब शक ईश्वर-परायण दीन-हीनों ंकी सम्पशत्त उनकी मानशसक शास्न्त है।

४४. लोभ का तलछि पी कर मतवाले मत बशनए, अशपतु भस्क्त का रसास्वादन करके मतवाले बशनए।

४५. िो लोभ के चंगुल में पड िाते हैं, वे अपने आत्मा को नहीं ंपहचानते और यह सबसे बडी दररिता है।

४६. इच्छाओं ंकी शंृखला को तोड फेंशकए और दुःख–न्त्रीि ंसे मुस्क्त प्राप्त कीशिए।

४७. शकसी वसुतु की प्रास्प्त की आशा में शितना सुख है, उतना उस वसुतु को पाने में नहीं।ं

४८. ईश्वर में श्रद्धालु िन प्राथथना िारा शचत्त-शुस्द्ध प्राप्त करते हैं। ऐसे शचत्त में परमात्मा की ज्योशत अवतीणथ होती है और मत्यथिमाथ प्राणी अमरव प्राप्त करता है।

नवम अध्याय

१. नैशतक पूणथता की शिारभूशम से सिाक बढ़ता है। वह शचत्त-शुस्द्ध, एकाग्रता, तत्त्व-शचन्तन, सशिचार, ध्यान, ज्योशत-दशथन आशद शवशभि पडावों ंको पार करता हुआ ब्रह्मानन्द-रूपी परमोच्च शखर पर पहुँचता है। वहाँ पहुँच कर वह अमर पद को प्राप्त कर लेता है।

२. हे सत्य-पथ के िीर पशथक! शनैः-शनैः पग बढ़ाइए। आपमें िैयथ और अध्यवसाय की प्रचुरता होनी चाशहए।

३. शवघ्निााओं ंका क्या अभाव है? सािना-पथ अशत दुष्कर और कशठन है, शकनुतु असम्भव कदाशप नहीं।ं अतुः साहस ले कर आगे बशढ़ए।

४. स्वाथथ-शनष्ठा से तात्काशलक सफलता शमल िाती है; लेशकन वह थथायी कदाशप नहीं ंहोती। सफलता के उच्च सोपान पर असफलता का एक थपेडा आपको नीचे िकेल देगा। अतुः अच्छा है, अभी से शनुःस्वाथथ बनें।

५. केवल बौस्द्धक पास्ण्डत्य से कुछ होने का नहीं।ं वास्तशवक ज्ञान तो आध्यास्त्मक शवकास से ही सम्भव है।

६. वास्तशवक ज्ञान वह है शिससे आप सत्यासत्य, नश्वर और अशवनश्वर का भेद समझते हैं।

७. कालेि की शक्षा अिकचरी है; क्योंशंक वहााँ ज्ञान की सीमा शनिाथररत रहती है। वास्तव में ज्ञान सीमाओं ंसे परे है।

८. दपथण पर िब तक मशलनता छायी होती है, अपना चेहरा नहीं ंशदखता। वैसे ही अपने हृदय के शवकारों ं को दूर भगाया िाये, तो अन्तुःकरण में आत्मा का सौन्दयथ दृशिगोचर हो िाता है।

९. िो संसार के बाहरी कोलाहल पर शचत्त थथाशपत करते हैं, वे आत्मा की मिुर वाणी को नहीं ंसुन पाते।

१०. यशद आप दूसरों ंको सुखी कर सकें, तो आपको स्वयं भी सुख प्राप्त करने का अशिकार शमले।

११. िैसे िंग लग िाने से यन्त्र बेकार हो िाता है, वैसे ही आलस्य से मन शशथल हो िाता है।

१२. आप यात्री हैं और यह संसार एक िमथशाला है। संसार में इस तरह रशहए िैसे आप िमथशाला में रहते हों।ं यह समझ लीशिए शक यहााँ की कोई वसुतु आपकी नहीं ंहै।

१३. िब आप मूशतथ-पूिा करते हैं, तो देव-प्रशतमा को ईश्वर की प्रशतमा के रूप में देस्खए, पुनुः देव-प्रशतमा में ईश्वर को शवरािमान पाइए और अन्त में प्रशतमा को भूल िाइए और ईश्वर को ही स्मरण रस्खए िो स्वभाव से नाम-रूपाशद रशहत है।

१४. स्वथथ शरीर के संरक्षण के शलए भोिन खाया िाता है और उसे शवशिपूवथक पचाया िाता है। वैसे ही स्वथथ मन के संरक्षण के शलए गुरु-उपदेशों ंका श्रवण शकया िाता है और पुनुः मनन िारा आत्मसात् शकया िाता है।

१५. यशद आप शरीर और मन की उपेक्षा करें, तो आप मृतुयु को िीत सकते हैं।

१६. वैषशयक सुख की कामना व्यस्क्त को संसार से बााँि रखती है। भस्क्त और ज्ञान के पंख िारण कर शचरन्तन शास्न्त और आनन्द के शाश्वत िाम में उडान लगाइए।

१७. सभी सन्त और महात्मा एक-सा ही शवचार करते हैं।

१८. काल घाव को भर देता है। कायथ भी घाव को भर देता है।

१९. गुरु की ओर चुपचाप शनहारते रहने से गुरु-भस्क्त नहीं ंशसद्ध होती। अवज्ञाकाररता, अनुशासनहीनता, आत्म-वंचना और दुराग्रह भी गुरु-भस्क्त में बािक हैं।

२०. एक ज्ञानी पुरुष हाथ फैलाता है कुछ देने के शलए, िब शक एक अज्ञानी पुरुष हाथ फैलाता है कुछ लेने के शलए।

२१. उपहार का मूल्य रुपयों ंसे नहीं ंआँका िाता, बस्ि उस श्रद्धा से आँका िाता है शिससे समस्ति करके इसे आपने शदया है।

२२. परोपकार करके उसे भूल िाना, सहानुभूशत का प्रदशथन, दया और दानशीलता के भाव-ये सब इशिकाएँ हैं शिनसे शदव्य िीवन की मंशिल खडी की िाती है।

२३. ी िन नि हो गया हो, उसे मेहनत करके पूरा शकया िा सकता है। िो ज्ञान नि हो गया हो, उसे अध्ययन करके पूरा शकया िा सकता है। लेशकन िो समय नि हो गया हो, वह शकसी भी प्रकार पूरा नहीं ं शकया िा सकता।

२४. नशदयाँ िैसे गन्दे पदाथों को बहा ले िाती हैं, वैसे ही आप कामि–ोाशद शवकारों ंको बहा ले िायें, शफर भी शुद्ध रहें।

२५. आप शववेक-वृक्ष की छाया में बैठेंगे तो कामि–ोाशद से मुस्क्त शमल िायेगी।

२६. बि आप अपनी महत्त्वाकांक्षाओं ंके पीछे भाग-भाग कर पसीने से तर हो रहे हों,ं अच्छा रहे आप सन्तोष के शीतल शखर पर आरूढ़ हो िायें।

२७. सूयथ की शकरणें सब पर पडती हैं; शकन्तु शचकनी िातु पर उनका शबम्ब चमकता है। वैसे ही शदव्य ज्योशत सवथत्र शवकीणथ है; शकन्तु शवशुद्ध अन्तुःकरण पर उसका शबम्ब पडता है।

२८. सूयोदय से िैसे फूल स्खल उठते हैं, वैसे ही प्राथथना से मानवता िन्य होती है।

२९. भस्क्तभावपूवथक ईश्वर का नाम-स्मरण एक ही बार कर शलया िाये तो श्रेष्ठ है। शबखरे हुए मन से अनेक बार का स्मरण भी वृथा है।

३०. सूयथ िगत् के एक भाग से अस्त हो कर दूसरे भाग पर अवतररत होता है। वह यद्यशप हमारी आँखों ंसे ओझल होता है, शफर भी उसकी सत्ता होती है। उसी तरह आत्मा भी शरीर से पृथक् हो कर मरता नहीं।ं

३१. अज्ञानी पुरुष दूसरों ंको सुिारने की िुन में रहता है, िब शक ज्ञानी पुरुष अपने को सुिारने की िुन में रहता है।

३२. अध्यात्म-तत्त्व की शिज्ञासा-रूपी पंख लगा कर िरती से स्वगथ में उड िाइए।

३३. िैसे वषाथ का िल भूशम को बीिारोपण के उपयुक्त बनाता है, वैसे ही वैराग्य शचत्त को ज्ञानोपलस्ब्ध के शलए उपयुक्त बनाता है।

३४. बुरे शवचार उस हृदय में प्रवेश नहीं ंकर सकते शिसके िार पर ईश्वरीय शवचारों ंके पहरेदार खडे हैं।

३५. भूखे पेि में िो पीडा होती है, वह खाना खा लेने पर बन्द हो िाती है। आध्यास्त्मक शवचारों ंके अभाव में िो दुःख होता है, वह आध्यास्त्मक शवचारों ंको अपने में भर लेने से दूर हो िाता है।

३६. बाहरी संघषों से त्राण पाने के शलए हमें आन्तररक शनिथनता में गोता लगाना होगा।

३७. शरीर को शनरोग बनाये रखने के शलए िैसे शनिा आवश्यक है, वैसे ही आत्मा का प्रसाद-भाव बनाये रखने के शलए आन्तररक शास्न्त की आवश्यकता है।

३८. शिस व्यस्क्त का अपनी शिह्वा पर शनयन्त्रण है, वह शकसी दुशवथिेय योद्धा से कम नहीं ंहै।

३९. अपने हृदय-मंच से कामाशद शवकारों ंको बाहर खदेड दीशिए। इन्होंने बलात् वहााँ अपना राज्य कायम कर शलया है। प्ेरम, शचत्त-शुस्द्ध और शास्न्त-रूपी सशिचारों ंको वहााँ समासीन कीशिए िो वास्तव में राज्याशिकारी हैं।

४०. उस मन में ज्ञानोदय कभी नहीं ंहोता िो आकांक्षाओं ंऔर आशाओं ंके शनयन्त्रण तथा कृपा पर शनभथर करता है तथा शिसमें सन्तोष का अभाव है।

४१. मत्यथ कोश कामनाओं ंकी तुशि चाहता है। वह बशहमुथखी तथा शोर करने वाला एवं भावनाओं ंके अिीन है, िब शक आत्मा अनुशासन आरोशपत करता है तथा अन्तमुथखी, नीरव एवं सदा शास्न्तपूणथ है।

४२. एक सामान्य व्यस्क्त शवचारों ंका दास है, िब शक एक ज्ञानी अपने शवचारों ंका सम्रा् है।

४३. संसार में अिो शविय शमलती है तो कल पराािय भी; लेशकन एक बार भी अपने मन-बुस्द्ध आशद पर शविय पा लेने वाला सवथदा के शलए शवियी हो िाता है।

४४. िो व्यिस्क्त सन्तुि रहता है, अप्राप्त की आकांक्षा नहीं ंरखता, वह प्राप्त वस्तु से सवथा अप्रभाशवत रहता है तथा कभी भी उल्लास एवं नैराश्य अनुभव नहीं ंकरता।

४५. काम करने से पूवथ सोचना बुस्द्धमत्ता है। काम करते समय सोचना सतकथता है। काम कर चुकने पर सोचना मूखथता है।

४६. शकसी व्यस्क्त को बुरा नहीं ंकहना चाशहए। उसके अन्तगथत सत्य-तत्त्व से उसका पररचय कराइए और उसे सहायता कीशिए शक वह उसको अशभव्यक्त कर सके।

४७. मिथ का मस्न्दर करुणा, प्ेरम, शुशचता और ज्ञान-रूपी चार स्तम्भों ंपर अिाररत है। इस मस्न्दर का प्रवेशद्वार है शनष्काम सेवा ।

४८. अतीत और अनागत तो स्वप्न हैं। िो वतथमान क्षण है, वह वास्तशवक है। अपने वतथमान क्षण को शदव्य रूप दीशिए और आप परमानन्द-पद को प्राप्त करेंगे।

४९. पर-शनन्दा को शवषिर समझ कर छोड दीशिए। आप वृिा ही इसके शर्के में पड कर पछतायेंगे।

५०. िहााँ सत्य है, वहााँ वैमनस्य हो ही नहीं ंसकता।

५१. िो अिो दुःख उठा रहे हैं, उन्हें समझना चाशहए शक यह उनके पूवथ-कमों का फल है। अब भी समय है शक पुण्य-कमथ करके आगामी समय में सुख-लाभ का मागथ प्रशस्त करें।

दशम अध्याय

१. औषशि खा कर िैसे कोई सुषुस्प्त-अवथथा में चला िाता है, वैसे ही सांसाररक सुख-भोगों ंमें शलप्त हो कर व्यस्क्त अशवद्या-रूपी सुषुस्प्त-अवथथा में चला िाता है।

२. एकान्त में शचत्त से सभी बोिगम्य पदार्थों का शनराकरण कीशिए। ो बचा रहता है, वही आत्मा है।

३. संगीत का सैद्धास्न्तक ज्ञान आपको संगीतज्ञ नहीं ंबना सकता-शियात्मक ज्ञान अपेशक्षत है। इसी तरह आत्मा का शास्ब्क ज्ञान आपको ज्ञानी नहीं ंबना सकता, शियात्मक ज्ञान अपेशक्षत है।

४. हिााँ आप आत्मा को ढूाँढ़ते हैं, यद्यशप वह वहााँ शवद्यमान् है, पर उसी तरह नहीं ंशदखता ैसे अ ाँ ेरे कमरे में वसुतुएाँ नहीं ंशदखीं। ं प्रकाश के अवतरण से ैसे वसुतुएाँ शदखने लगती हैं, वैसे ही ज्ञान की प्रास्प्त से आत्मा का साक्षात्कार होता है।

५. बौस्द्धक शिया-कलाप से आत्मा का साक्षात्कार नहीं ंहोता, अशपतु मन की वृशत्तयों ंके अवरोि से होता है।

६. बौस्द्धक प्रयत्नों ंसे यशद आप आत्म-साक्षात्कार करना चाहते हैं, तो यह वैसी ही बात होगी ैसे कोई अपनी परछाई के शरोभाग पर अपना पााँव रखना चाहे।

७. पदाथथ शाश्वत परम चैतन्य में प्रशतशबम्ब मात्र है।

८. अपने प्रशान्त मन से यशद आप अपनी दो अनुभूशतयों ंके बीच का समय ान लें, तो आप शवशुद्ध चैतन्य की एक झााँकी पा सकते हैं।

९. अपने मन की बशहमुथख वृशत्तयों ंका अवरोि कीशिए। बडी अविानता से इनका शनरीक्षण कीशिए। आप ईश्वर-साक्षात्कार कर पायेंगे।

१०. आत्मा हमारी ाग्रत, स्वप्न और सुषुस्प्त-तीनों ंअवथथाओं ंके बीच इस तरह शपरोया हुआ है ैसे फूलों ं की माला में सूत्र शपरोया होता है।

११. ैसे सूयथ की शकरणें अदृश्य हैं, शकनुतु सब पदार्थों को प्रकाशत करती हैं, वैसे ही चैतन्य अदृश्य है, शकनुतु सबका प्रकाशक है।

१२. अपनी ध्यानावथथा में शिस आनन्द की आपने उपलस्ब्ध की है, यशद वह ागने पर शवलुप्त हो ाता है तो वह पूणथ आनन्द नहीं ंकहलायेगा। ो पूणथ आनन्द है, वह सदा बना रहने वाला होता है।

१३. उपयुथक्त आनन्द की लघु छिा आपने आनन्दमय कोश के ारा आत्मा की अशभव्यस्क्त से पायी थी।

१४. भस्क्त के उदर से ज्ञान-शशु न्म ग्रहण करता है।

१५. मिथ, शववेक, श्रद्धा तथा यम मशः मत, ज्ञान, भस्क्त तथा योग के मौशलक तत्त्व हैं।

१६. ैसे हम स्वप्न-काल में उपस्थथत रहते हैं और स्वप्न के अवसान पर भी, वैसे ही परमात्मा सृशि-काल में उपस्थथत रहता है और सृशि के ध्वंस के उपरान्त भी।

१७. शवशुद्ध चैतन्य-रूपी शचत्र-पि पर अंशकत शचत्रावली को ही सृशि कहते हैं। अथवा यों ंसमशझए शक ो शवशुद्ध चैतन्य है, वह दपथण है और उसकी छाया ो है, वह सृशि है।

१८. दपथण से पृथक् प्रशतशबम्ब की कोई सत्ता नहीं,ं दपथण को हिा लें तो प्रशतशबम्ब भी लुप्त हो ियेगा। वैसे ही मन के फैलाव से ही संसार का शवस्तार है। मनोलय के साथ संसार अपने कारण में समा िाता है।

१९. क्योंशंक ब्रह्म शनरन्तर पूणथ है, यह सृशि उसके बाहर कैसे हो सकती है अथाथत् यह सृशि भी ब्रह्म में शनशहत है।

२०. अपने आत्मा को भूल बैठना आत्महत्या कही ियेगी।

२१. वेदान्त, रियोग और भस्क्तयोग का लक्ष्य है िमशुः आत्म-साक्षात्कार, ईश्वर के साथ संयोग और ईश्वर में अशिवास।

२२. कुण्डशलनीयोग का लक्ष्य है शव तथा शस्क्त का सस्म्मलन ।

२३. ैसे आकृशतयों ंके आवागमन से दपथण अछूता और अप्रभाशवत रहता है, वैसे ही सृशि के उत्थान-पतन से ब्रह्म में कोई शवकार नहीं ंआता।

२४. आपकी आँखों ंके सामने से एक के बाद दूसरे दृश्य गुिरते िाते हैं और यशद आप उन दृश्यों ंके बीच िो खाली थथान हैं, उन्हें देखना चाहते हैं तो आपको दृश्यों ंसे अपनी आँखें हिा कर खाली थथानों ंपर लगानी पडेगी। वैसे ही मन के सामने िो शवषय आते–िाते है, उन सबसे हिा कर मन को शिस खाली थथान पर शिकाया ियेगा, वही आत्मा है।

२५. दपथण पर समुमुख रखे हुए पदाथथ तथा ररक्त थथान दोनों ंका ही प्रशतशबम्ब पडता है; शकनुतु यशद दपथण को शवराल से आच्छाशदत कर दें, तो उस पर न तो पदाथथ का और न ररक्त थथान का ही प्रशतशबम्ब पडेगा। तथाशवशि शनिा-काल में मन-रूपी दपथण अज्ञान-रूपी घने शवराल से आच्छाशदत होने के कारण न तो उसे पदाथों का ज्ञान रहता है और न शुद्ध चैतन्य का ही।

२६. िाग्रतावथथा का वह क्षण िो शवचारों ंसे रशहत होता है, समाशि से उपमेय है। लेशकन यह सेकण्ड के भी सूक्ष्ांश तक स्थथर रहता है, अतुः कोई इसका ख्याल नहीं ंकरता।

२७. मन की सीमा से बद्ध ईश्वर ही संसार है।

२८. 'िीने के शलए मरो' यह सिाक का शसद्धान्त होता है, िब शक 'मरने के शलए शिओ' यह संसारी िनों ंका शसद्धान्त है।

२९. ैसे शकरणें सूयथ से, सुफुशलंग अशि से और तरंग सागर से आते हैं, वैसे ही िीव ब्रह्म से प्रसूत है।

३०. ैसे आप िीवाणुओं ंऔर रक्ताणुओं ंको अणुवीक्षण-यन्त्र से देखते हैं वैसे ही आत्मा को सूक्ष् बुस्द्ध से देखा िाता है।

३१. अशभमान, देहाध्यास, स्वाथथ और अशवद्या-ये सब पाप हैं।

३२. शंका करना पाप है। ईश्वर को भुला बैठना मृतुयु है।

३३. सत्कमथ-रूपी सुन्दर फूल से आत्मज्ञान-रूपी परिपक्व फल की उत्पशत्त होती है।

३४. ईश्वर शवशवि भक्तों ंके समुमुख उनके शवकास के प्रिम तथा भावना के अनुरूप शवशवि रूपों ंमें अपने को प्रकि करते हैं।

३५. बि मानव में पशुता का भाव शवनि हो िाता है, उसमें ईश्वरता िाग्रत होती है।

३६. शवश्विनीन शसद्धान्त शकसी एक व्यस्क्त के शलए नहीं ंबने। यह हर व्यस्क्त के साथ उतना ही पक्षपात करता है शितने का वह हकदार है।

३७. शनु:स्वाथथ-सिाना के चतुशदथक् ही पूणाथनन्द का शनवास है। ३८. न्याय, नम्रता तथा करुणा सन्त के मौशलक गुण हैं।

३९. ईश्वर काल है। काल ईश्वर है।

४०. अकेलेपन में दु:ख उठाना कहीं ंअच्छा है; पर बुरे के संग में रहना अच्छा नहीं।ं

४१. आपकी चेतना उस शदव्याशि की भााँशत है िो आपको िलाती है िब आप बुरे कमथ करते हैं।

४२. ईश्वर और मनुष्य के बीच िो गहरी खाई है, उसे प्राथथना से पाि शदया िाता है। ४३. अहम् शचत् । वम् शचत्। िगत् शचत्। मैं परम चैतन्य हााँ, तुम परम चैतन्य हो, संसार परम चैतन्य है।

४४. िीवन में तु्रशियााँ शकये शबना कोई रह नहीं ंसकता, अतः इसे ले कर घोर प्रायशश्चत्त करने बैठ िाना बेकार है। इसे भूल िाइए। केवल िो आपके कि अनुभव हुए हैं, 3 - 6 याद रस्खए।

४५. दान पे्रम है।

४६. शरीर और मन एक शवान से शाशसत हैं।

४७. मनुष्य के पूवाथपर प्रारब्धों ंका शनश्चय परमात्मा ही करता है। उसे शियाशील भी परमात्मा ही करता है, बि शक अज्ञानी मनुष्य सोचता है शक सब-कुछ मैं ही कर रहा हााँ।

४८. यशद आप अहंकार और सब कामनाओं ंसे रशहत हो िायें, तो शफर आपके पुनिथन्म और पुनमृतुयु का सवाल ही नहीं ंपैदा होता।

४९. िीवन्मुक्त वह है िो अपने सस्च्चदानन्द-स्वरूप में शवश्राम करता है।

५०. मैं सवथदा 'ज्ञाता' हााँ। मैं कदाशप 'ज्ञातव्य' नहीं।ं

५१. आत्मा सदा ही ज्ञाता है। अतीव सूक्ष् और असीम होने के कारण वह कभी ज्ञातव्य नहीं ंबन सकता।

५२. अपना देहात्म-भाव छोड दीशिए तथा शवश्वात्म-भाव को िारण कीशिए।

५३. स्मरण करें। भगवान् को स्मरण करें। यही सवथस्व है। इससे अशिक कुछ भी नहीं ़है।

५४. इस संसार में सब-कुछ दुःख-ददथ-पूणथ और शवनश्वर है, यहााँ सब-कुछ अनात्मा है, इसशलए सदा आनन्द-स्वरूप परमात्मा में शनष्ठा बनाइए।

५५. ि सिन्ुतुि और पररशान्त है, वही सुखी है।

५६. सुख अन्दर से अद्‌भुत होता है। यह बाहर से नहीं ़आ सकता है।

५७. आनन्द सवथदा अन्तरात्मा से प्रकि होता है, बाह्य पदार्थों से नहीं।़

५८. आनन्द का अवतरण तब होगा िब िीव परमात्म-स्वरूप में शवलीन होता है।

शास्न्त के पथ पर

शास्न्त समाशहत शचत्त की अवथथा का नाम है
 शास्न्त पररपूणथ ब्रह्म है।
'अयं आत्मा शान्तुः' -
यह आत्मा शनरन्तर शान्त है।
शिसमें िनरव नहीं, ं कोलाहल नहीं–
वह शास्न्त है।
यह शास्न्त ही तुम्ारा अन्तवाथसी आत्मा है।
शास्न्त ही तुम्ारा वास्तशवक नाम है।
शास्न्त से शवपुल शवचार-शस्क्त शमलती है।
शास्न्त से आत्मा अनुभूशतगम्य होता है।

 शास्न्त के साम्राज्य में प्रशवि हो कर
आत्मा परमात्मा बन िाता है।
अतुः इसमें प्रवेश ले करअपने स्वरूप को परमात्म-स्वरूप में पररणत कर लो।

-स्वामी दशवानन्द